

Выражение эмоций: зачем этому учиться

Учимся понимать чувства и говорить
о них спокойно.





Что такое эмоции и почему они важны

Эмоции возникают в школе, дома и в переписке. Они подсказывают, что для нас важно, где нарушены границы и как мы реагируем на людей и события.

Эмоции как сигналы, а не проблема

Не ярлык, а сигнал

Радость, злость, страх и грусть помогают быстро понять, что происходит вокруг. Они не делятся на «правильные» и «неправильные» сами по себе.

Что именно сообщает

Одна эмоция может показывать, что человеку нужна поддержка, отдых, защита или внимание к своим границам. Важно услышать сообщение, а не только переживание.

Связь с реакцией

Эмоции становятся понятнее, если замечать связь между телом, мыслями и поступками. Тогда легче выбрать спокойный ответ вместо резкой реакции.

Как говорить безопасно

В этой теме мы разберём, как распознавать чувства и выражать их словами или безопасными действиями, не раня себя и других.

Связь: эмоция, тело, мысль, поведение

Эмоция	Тело	Мысль	Поведение
Злость	сжатие	«Несправедливо»	резкий ответ
Страх	дрожь	«Не справлюсь»	избегание

Связь между внутренним состоянием и реакцией помогает заметить момент, когда эмоция только начинается, и выбрать более спокойный ответ.

Если изменить мысль или сделать паузу, напряжение в теле и поведение тоже становятся мягче.

Содержание презентации

Как эмоции ощущаются в теле



Напряжение

Напряжённые плечи и сжатая челюсть часто появляются раньше слов. Так тело показывает, что внутри уже есть напряжение, даже если человек ещё молчит.

Жар и пульс

Жар в лице или учащённое сердцебиение нередко сопровождают смущение и злость. Такие сигналы помогают заметить сильную реакцию до того, как она станет заметной для всех.

Ком в горле

Ком в горле и тяжесть в груди могут приходить вместе с грустью или обидой. Тогда трудно сразу говорить, но легче понять, что нужна поддержка.

Тревожные сигналы

Дрожь в руках, холод в пальцах или желание спрятаться говорят о тревоге. Это полезный сигнал: организму нужно успокоиться и почувствовать безопасность.

Тяжесть в животе

Тяжесть в животе часто появляется, когда человек переживает ожидание, страх или неприятное решение. Если заметить это вовремя, можно остановиться и не отвечать на автомате.

Какие мысли усиливают чувства

1

1. Радость

Когда что-то радует, мысли обычно становятся лёгкими: «у меня получилось», «меня заметили», «это приятно». Такие мысли усиливают желание делиться и продолжать действие.

2

2. Злость

Злость часто подогревают мысли: «это нечестно», «меня не слышат», «так нельзя». Чем сильнее ощущение нарушения границ, тем резче хочется ответить.

3

3. Страх

Страх усиливают фразы внутри себя: «я не справлюсь», «вдруг засмеются», «всё пойдёт не так». Такие мысли заставляют избегать и переживать заранее.

4

4. Грусть

Грусть становится глубже, когда появляются мысли: «я остался один», «ничего не изменится», «я потерял что-то важное». Тогда особенно нужна поддержка и время.

Как эмоции заметны в поведении



Тихая реакция

Молчание, уход от разговора или опущенный взгляд часто говорят о том, что человеку нужно время. Поведение не всегда заметно сразу, но оно тоже передаёт эмоцию.

Сильный ответ

Резкий ответ, спор или повышенный тон обычно появляются, когда человек чувствует угрозу, несправедливость или обиду. Так напряжение выходит наружу.

Скрыть переживание

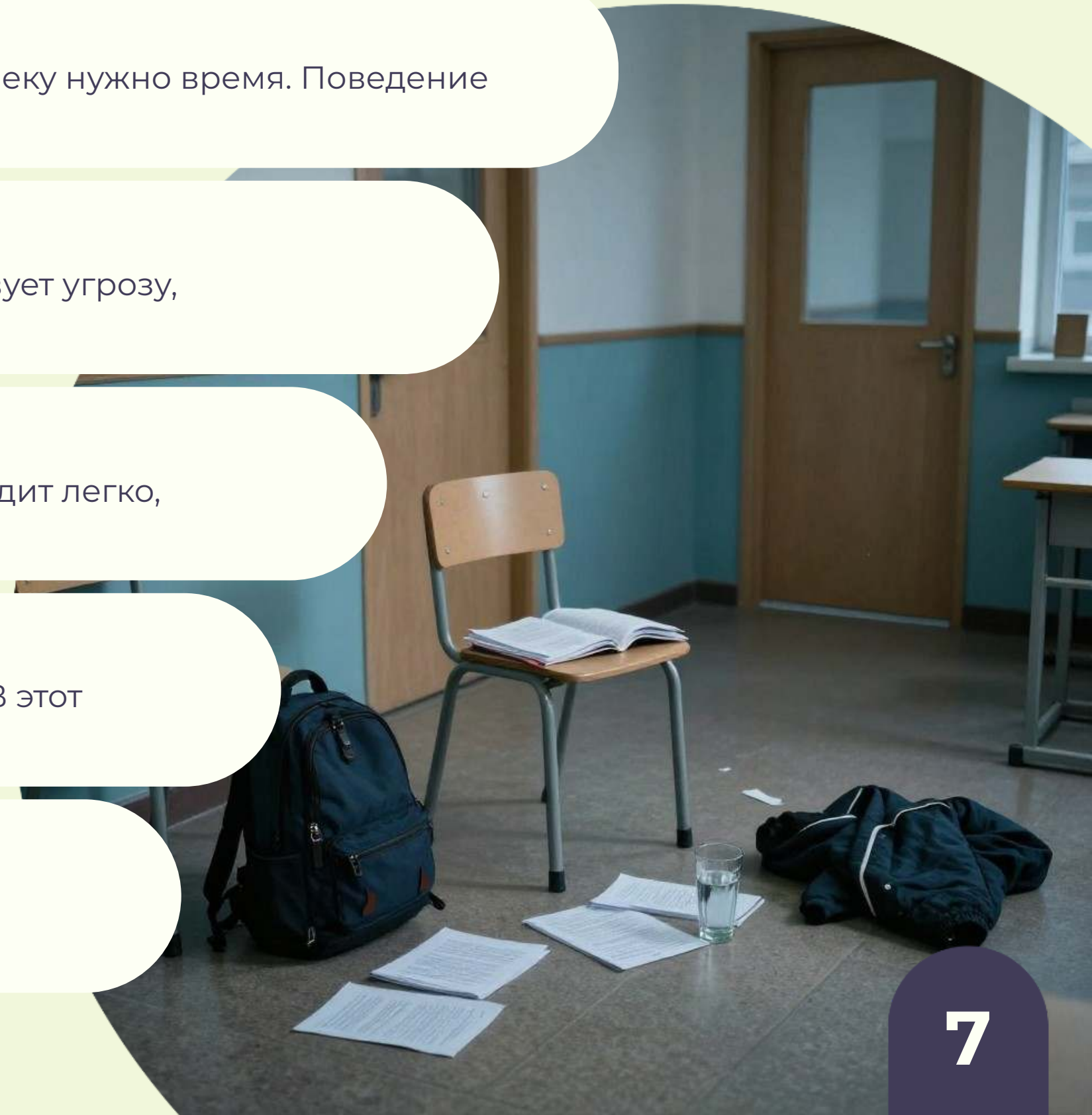
Шутки и смех иногда помогают скрыть неловкость или тревогу. Снаружи это выглядит легко, но внутри человек может переживать очень сильно.

Перегрузка

Слёзы, дрожь или желание уйти показывают, что эмоция стала слишком сильной. В этот момент важнее безопасность, чем немедленный разговор.

Свои привычки

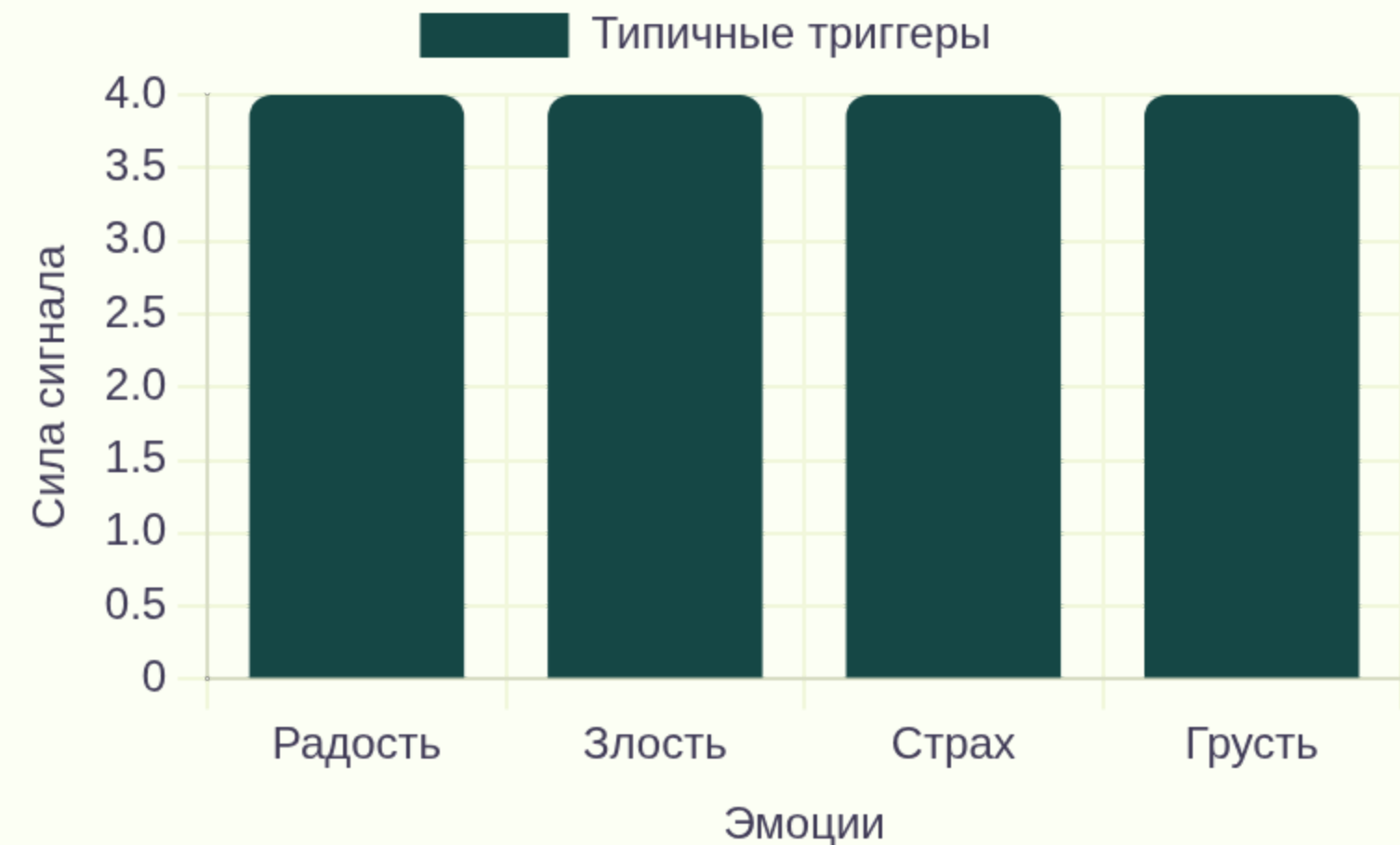
Один и тот же повод вызывает разные действия у разных людей. Поэтому полезно знать свои личные сигналы и замечать их раньше конфликта.



Четыре частые эмоции и их триггеры

Одни эмоции чаще связаны с успехом и поддержкой, другие — с угрозой, потерей или нарушением границ.

У каждой эмоции есть свой типичный повод, но реакция зависит от ситуации и личного опыта.



Содержание презентации

Эмоции в школьной жизни

1

1. Успех

Хорошая оценка, похвала или приглашение в команду часто вызывают радость. В такие моменты хочется улыбаться, делиться новостью и снова стараться.

2

2. Обидные слова

Обидная фраза в коридоре, насмешка или несправедливое замечание могут вызвать злость или обиду. Тогда трудно сразу отвечать спокойно.

3

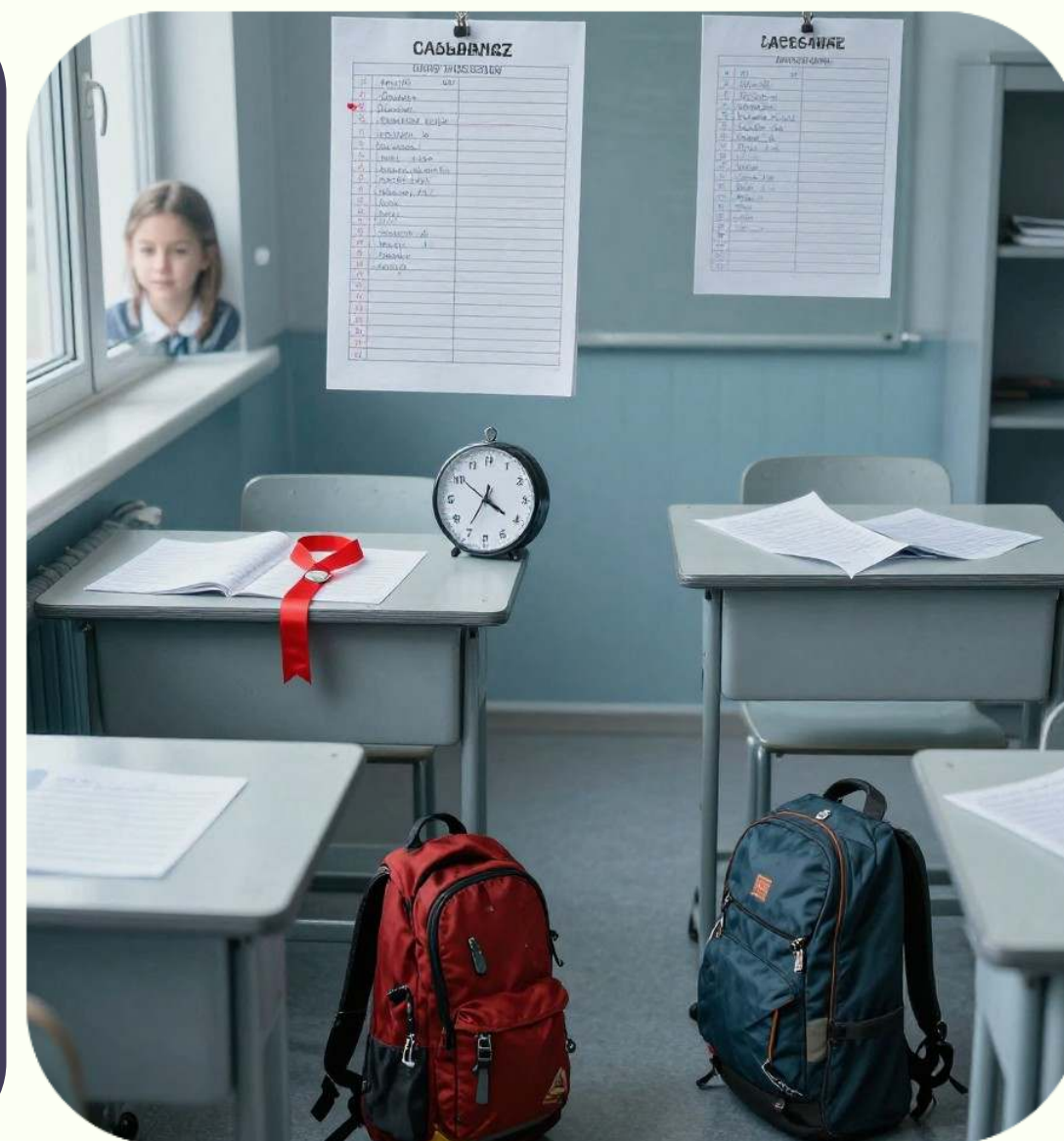
3. Проверка

Контрольная работа, ответ у доски или новый предмет нередко вызывают страх. Это нормальная реакция, если есть ожидание оценки и неизвестности.

4

4. Разрыв

Ссора с другом обычно приносит грусть и растерянность. В этот момент особенно важно не замыкаться и дать себе время понять, что произошло.



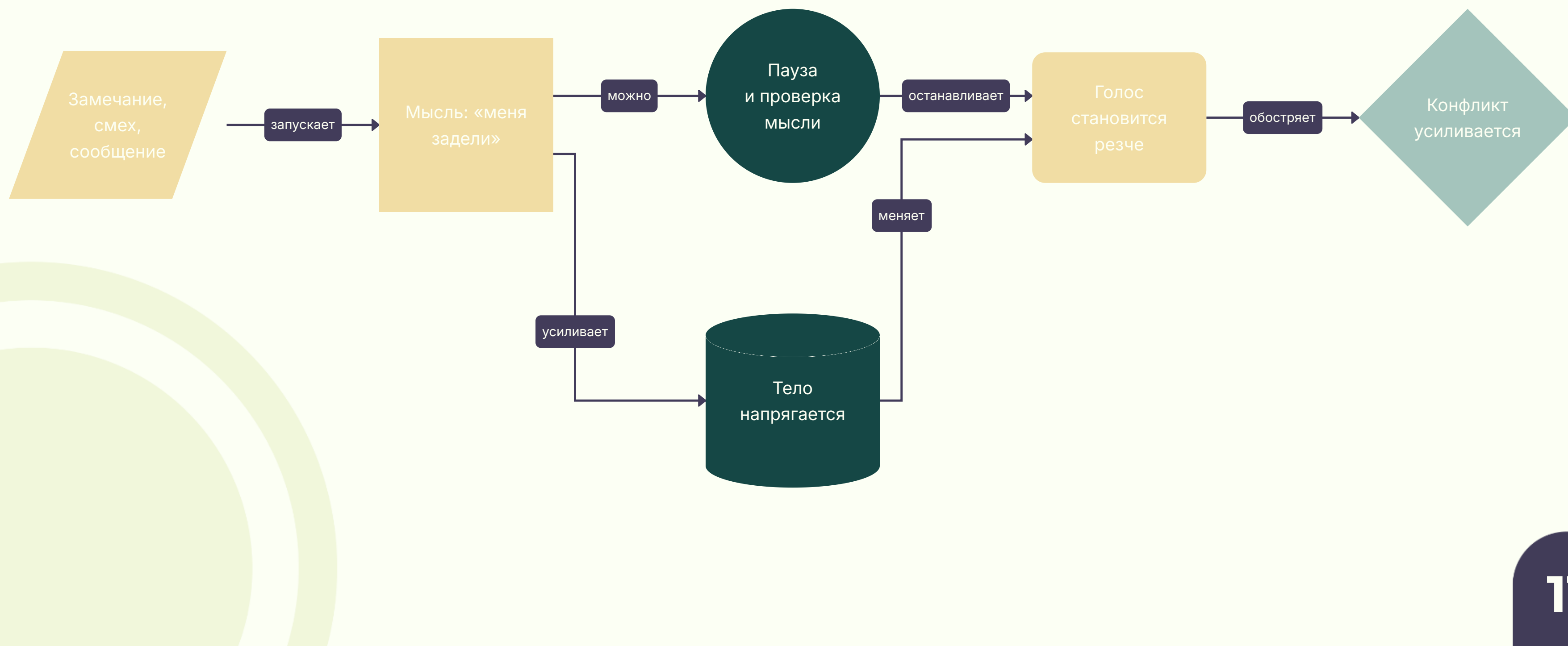
2

**главные причины часто
связаны с оценкой себя
и отношениями
с другими.**

Эти чувства чаще всего возникают
после сравнения, критики,
насмешек или нарушения обещания.

Цикл ссоры и точка остановки

Кейс «ссоримся в классе»: триггер запускает мысль, затем реакцию тела и поведения; вмешаться можно до эскалации.



3

опоры делают «я-сообщение» понятным и безопасным для разговора.

Три опоры помогают говорить спокойно и понятно, не переходя на обвинения и сохраняя уважение к собеседнику.



3–5



**спокойных вдохов часто
хватает, чтобы вернуть
контроль над словами.**

Короткая пауза нужна, чтобы успеть
заметить импульс и не ответить
сразу резко или обидно.

Способы быстро успокоиться



● Дыхание 4–4–6

Сделайте дыхание ровным: вдох на четыре счёта, короткая задержка и выдох на шесть. Такой ритм помогает снизить внутреннее напряжение, не привлекая лишнего внимания.

● Счёт назад

Мысленно считайте назад от двадцати до одного. Счёт переключает внимание с конфликта на последовательность действий и даёт несколько секунд, чтобы не сорваться на резкий ответ.

● Кисти и расслабление

Сожмите кисти в кулак на пару секунд и медленно расслабьте. Повторите несколько раз: это помогает снять мышечный зажим и почувствовать, что тело успокаивается.

● Опора на окружение

Посмотрите на пять предметов вокруг и назовите их про себя. Такое переключение возвращает внимание в настоящую ситуацию и уменьшает ощущение, что эмоция полностью захватила вас.

Как поддержать друга словами



Сначала поддержка

Начните с простого присутствия: скажите «я рядом» и не спешите с советами. Часто человеку важнее почувствовать поддержку, чем сразу услышать решение проблемы.

Уточнить, что нужно

Спросите, хочет ли друг поговорить или просто побыть не один. Уважение к его выбору помогает не давить и не усиливать напряжение в трудный момент.

Слушать внимательно

Слушайте без насмешек и перебиваний, даже если ситуация кажется вам знакомой. Спокойное внимание помогает другу собрать мысли и самому понять, что он чувствует.

Помощь без обесценивания

Если друг просит помощи, предложите вместе подумать о следующем шаге. Не говорите «успокойся» и не обесценивайте переживания: это закрывает разговор, а не помогает.



Что делать, когда эмоции слишком сильные



Сигнал через текст

Когда трудно говорить, напишите короткую записку или сообщение. Несколько слов могут передать главное и показать взрослому или другу, что вам нужна помощь прямо сейчас.

Сигнал без слов

Если слова не идут, подойдёт рисунок, цветная карточка или значок состояния. Такой способ проще, когда эмоции слишком сильные и речь даётся с трудом.

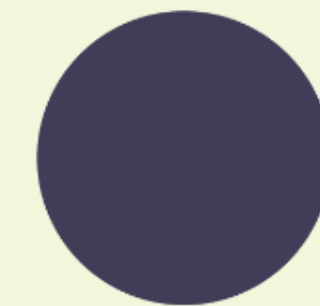
Просьба о паузе

Попросите короткий перерыв: выйти на минуту, посидеть отдельно или выпить воды. Перерыв не означает отказ от разговора — он помогает продолжить его спокойнее.

Сначала безопасность

Сначала сообщите о состоянии, а уже потом объясняйте причину. Безопасный сигнал помогает не замкнуться и не доводить переживание до ссоры или слёз.

Границы, согласие и помощь взрослого



Личное пространство

Личное пространство важно всем: нельзя подходить слишком близко, трогать без согласия или требовать ответа сразу. Право на дистанцию помогает чувствовать себя спокойно и защищённо.

Право не делиться

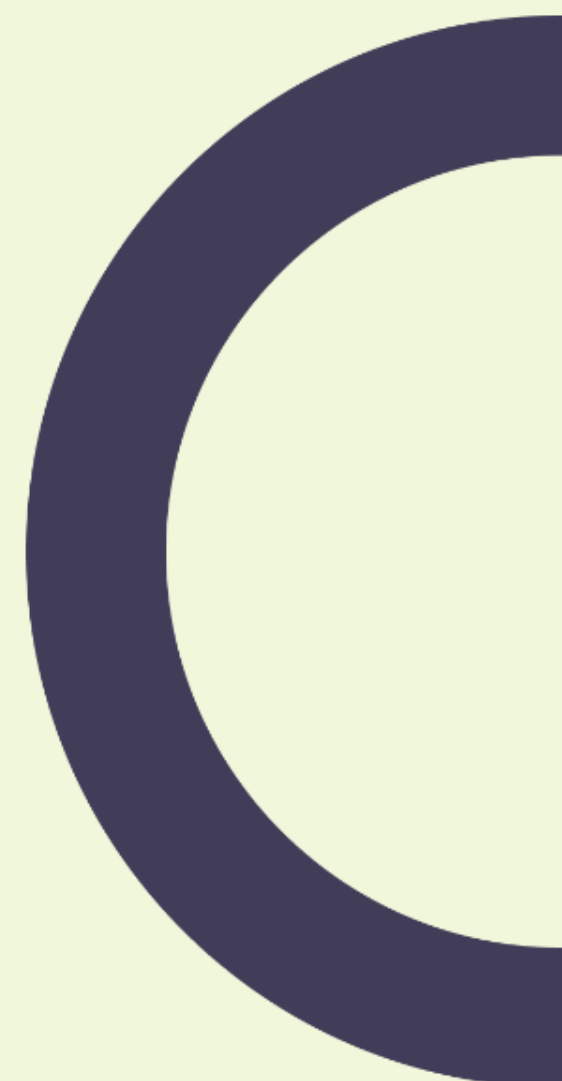
Не каждый готов рассказывать о переживаниях сразу. Можно сказать: «Я пока не хочу обсуждать» — это нормальная граница, а не грубость или закрытость.

Когда нужен взрослый

Если вас высмеивают, угрожают или продолжают давить, нужна помощь взрослого. Сильный страх и травля — не тот случай, когда проблему стоит решать в одиночку.

Поддержка и защита

Взрослый может помочь договориться, остановить конфликт и защитить от повторения ситуации. Обращение за поддержкой — это способ позаботиться о себе, а не признание слабости.



Ошибки в обращении с эмоциями

1 Подавлять нельзя

Подавление эмоций кажется удобным, но напряжение не исчезает, а накапливается. Позже оно часто выходит в резком ответе, слезах или усталости от общения.

2 Злость — это сигнал

Злость сама по себе не плохая: она сообщает о нарушении границ или несправедливости. Важно не запрещать чувство, а выбирать спокойный способ его показать.

3 Не высмеивать чувства

Слёзы не делают человека слабым. Высмеивание чужих переживаний лишает поддержки и доверия, а уважительное отношение помогает пережить трудный момент без лишнего стыда.

Практика: карта эмоций и карточки ситуаций

Ситуация	Сигнал тела	Фраза
Страх ответа	ком в горле	Мне нужна пауза
Обида в паре	сжатые плечи	Мне неприятно
Радость успеха	лёгкость	Я рад

Небольшая практика помогает заметить связь между телом, чувством и словами, а также потренировать спокойную реакцию в школьных ситуациях.

У разных ситуаций есть свои телесные сигналы и безопасные фразы; это помогает выбрать ответ раньше, чем эмоция станет слишком сильной.

Учебная практика самонаблюдения и ролевых ситуаций



Эмоции можно выражать спокойно

Эмоции не мешают общению, если их вовремя заметить, назвать и выразить без нападения. Помогают пауза, ясные слова, личные границы и поддержка людей, которым вы доверяете.